أطباق الستيك

السهلة التحضير

إعداد: س. آدام



GU GRÄFE UND UNZER

الدار العربية للعلوم
Arab Scientific Publishers

- وصفات مفضلة وأخرى جديدة مدهشة.
- تعليمات التحضير خطوة خطوة.
- كل وصفة مصورة بالألوان الكاملة.
- تم اختبارها من قبل اخصائيين.



الدار العربية للعلوم
Arab Scientific Publishers

Published originally under the title

Steaks leicht gemacht

by Gräfe und Unzer Verlag GmbH, München

هاتف 861311 (01) - 860138 (01)/(961)
هاتف وفاكس دولي 2486-478 (212) 1
ص.ب 5574-13 بيروت، لبنان

التوزيع في المملكة العربية السعودية
مؤسسة الجريسي للتوزيع والإعلان
هاتف ٤٠٢٢٥٦٤ _ ٤٠٣٩٣٢٨؛ فاكس: ٤٠٢٣٠٧٦
ص. ب. ١٤٠٥ الرياض ١١٤٣١

ملاحظة: إعتمدنا **kj** (كيلو جول) و**kcal** (كيلو كالوري) لتحديد الحريرات لكل طبق من أطباق اللحم. والوحدتان معادلتان للجول **(Joule)** والكالوري **(Calorie)**.

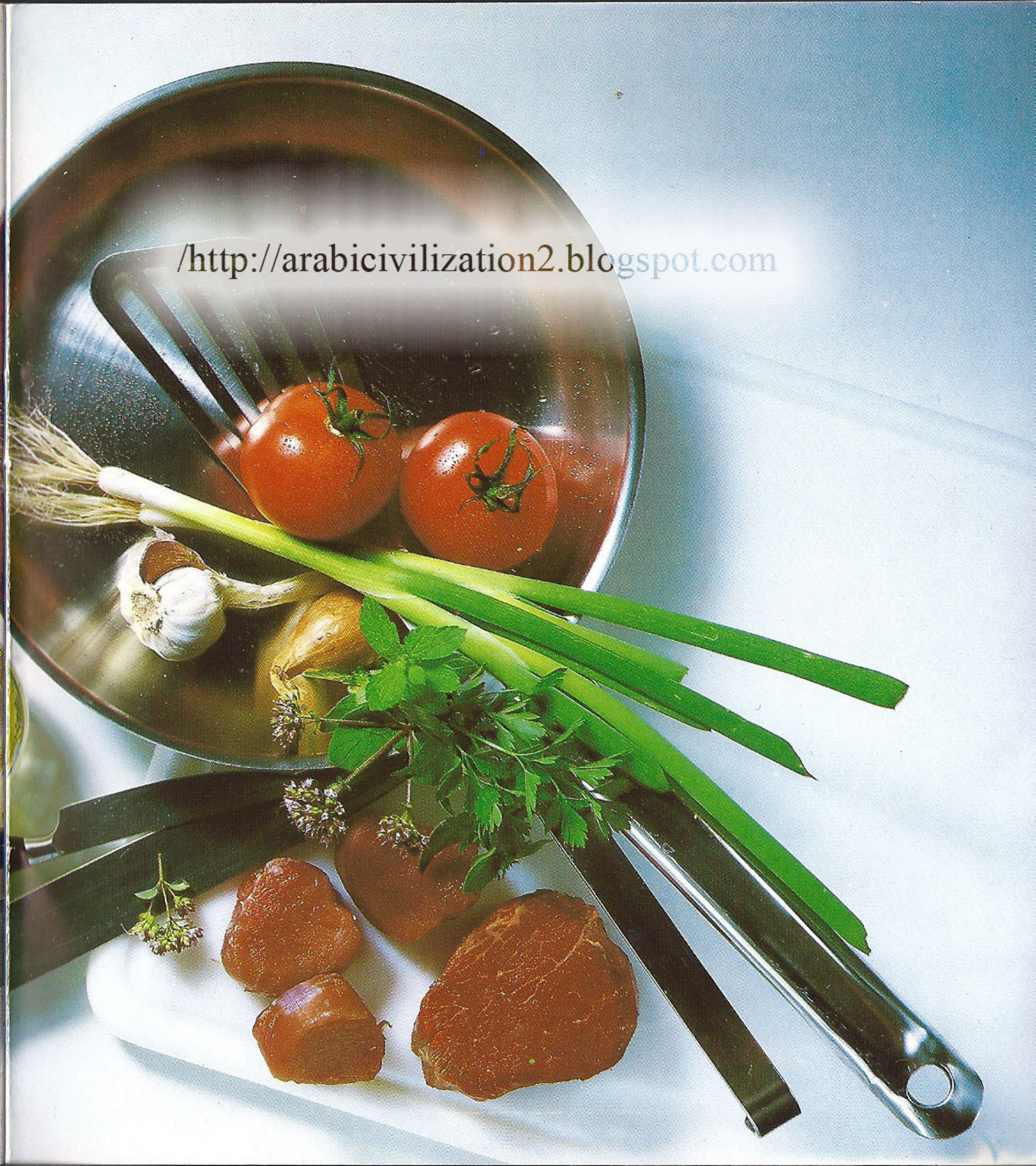
شرائح اللحم بأسهل الطرق

حضّري أطيب أطباق اللحم من البقر والعجل لأفراد عائلتك وضيوفك. أطباق سهلة التحضير جميلة المنظر إستفيدي منها لإثارة الإعجاب حولك.

ملاحظة هامة

لا تستعملي الشوكة عند قلب قطع اللحم في المقلاة بل المبسط الخاص حتى لا يفقد اللحم من قيمته الغذائية أو يقسى ويجفّ.





فيليه العجل مع البصل الأخضر

قدّمي البصل الأخضر الهشّ مع الفيليه الطري لإضفاء نكهة لذيذة عليه.

المقادير لشخصين:

ملعقة طعام من الزبدة الطرية، قطعتان من فيليه البقر (180 غ القطعة الواحدة)، ملح، فلفل أبيض، 80 غ من البصل الأخضر أو قطع البصل الصغيرة، ملعقتا طعام من الزبدة الجامدة(في الثلاجة)، ملعقة شاي من عصير الليمون، غُصين صغير من البقدونس.

● **الوقت اللازم للتحضير: 25 دقيقة.**

1 سخّني الزبدة الطرية في مقلاة، ثم إقلي قطعتيْ اللحم على نار قوية بين دقيقة وثلاث دقائق من كلّ جهة (ص 19/18). رشّي الملح والفلفل على قطعتَيْ الفيليه، ثم رتّبيهما في طبق، غطّيهما وضعيهما جانباً.

2 قشّري البصل الأخضر أو البصل الأبيض وقطّعيه أنصافاً أو أرباعاً (حسب ذوقك). إقلي قطع البصل في دهن اللحم في المقلاة حتى يحمرّ لونها. رشّي الملح والفلفل فوقها وقلّبي البصل جيّداً.

3 قطّعي الزبدة الجامدة قطعاً صغيرة وضعيها في الخلاط ثم اخلطيها مع دهن المقلاة (في الخلاّط). أسكبيها في المقلاة ولا تتركيها وقتاً طويلاً على النار. أضيفي إليها عصير الليمون.

4 ضعي قطعتَيْ الفيليه في المقلاة من جديد وقلّبيها على نار هادئة مع الدّهن حتى تسخن.

5 وزّعي الفيليه المقلي مع البصل الأخضر (أو البصل الأبيض) في طبقين ساخنين، ثم صبّي الدهن فوق كل طبق.

6 قدّمي هذا الطبق مع بوريه البطاطا والأعشاب (تختارينها حسب ذوقك) لتزيد من نكهة اللحم.

● الوحدات الحرارية للشخص الواحد: 520 kcal| 2200 kj.

● 35 غ بروتين، 30 غ دهن، 12 غ كربوهيدرات.

فيليه العجل مع البصل الأخضر



شريحة العجل (ستيك) مع الجبنة

طبق لذيذ من المطبخ الإيطالي مع جبنة الموزرايلا وسلامي البقر والقصعين والأعشاب المتنوّعة.

المقادير لشخصين

ملعقتا طعام زيت زيتون، قطعتان من لحم العجل (180 غ كلّ قطعة)، ملح، فلفل أبيض، 4 شرائح رقيقة من سلامي البقر، عود من القصعين الطازج أو $\frac{1}{4}$ ملعقة شاي من القصعين المجفّف، 75 غ من جبنة موزرايلا.

- **الوقت اللازم للتحضير: 20 دقيقة.**

1 سخّني زيت الزيتون في المقلاة واقلي قطعتَي اللحم على الجهتين بمعدل دقيقة واحدة لكل جهة. رشّي الملح والفلفل عليهما، ثم إرفعي المقلاة عن النار وغطّي اللحم 5 دقائق جانباً.

2 إقدحي الفرن بدرجة 250 فهرنهايت.

3 نظّفي قطع السلامي من الدهن حولها. إغسلي عود القصعين بالماء البارد ثم جفّفيه وانزعي وريقاته. إجعلي جبنة موزرايلا شرائح.

4 أفرغي المقلاة من اللحم ودهنه وضعيه في طبق فرن مقاوم للحرارة. زيّني كل قطعة لحم بورقة قصعين أو بقليل من القصعين المجفف، ثم غطّيها بشريحة من السلامي والجبنة.

5 إجعلي الطبق في وسط الفرن حتى تبدأ الجبنة بالذوبان.

6 أخرجي الطبق من الفرن، ثم رشّي الفلفل فوقه وزيّنيه بباقي القصعين.

7 قدّمي الطبق مع سلطة البروكولي أو الشّمار والخبز الإفرنجي الطويل (باغيت).

- الحريرات للشخص الواحد: 360 kcal/1500 kj.
- 45 غ بروتين، 18 غ دهن، صفر غ كربوهيدرات.

شريحة العجل (ستيك) مع الجبنة



دوائر اللحم مع الخضار

طبق لذيذ مشهور في جنوبي أوروبا.

المقادير لشخصين

حبة طماطم كبيرة، 3 ملاعق طعام زيت زيتون 4-6 قطع لحم بقر مستديرة (50-75 غ كلّ قطعة)، ملح، فلفل أسود، ثوم، حبّة كبيرة من الفليفلة الصفراء، ملعقة شاي من الصّعتر البري المفروم أو 1/2 ملعقة شاي من الصّعتر البري المجفّف، ملعقة شاي من الحبق (1/2 ملعقة شاي من الحبق المجفّف)، رشّة فلفل أحمر حرّيف، 8-10 حبّات زيتون محشوة بالفلفل (Pimento).

- **الوقت اللازم للتحضير: 30 دقيقة.**

1 قطّعي حبّة الطماطم أرباعاً وضعيها في الماء المغلي لوقت قصير، ثم ارفعيها وضعيها في الماء البارد. قشّري قطع الطماطم بعد ذلك وقطّعيها قسمين وأزيلي البزر والسّويقة منها. قطّعي الطماطم من جديد قطعاً صغيرة أو مكعّبات.

2 سخّني زيت الزيتون في المقلاة واقلي قطع اللحم حوالى ثلاث دقائق من كل جهة. رشّي عليها الملح والفلفل ثم ضعيها في طبق. غطّي الطبق واتركيه جانباً.

3 ضعي الطماطم في المقلاة على نار خفيفة واقليها قليلاً. قشّري الثوم وافرميه في آلة الفرم الخاصة وأضيفيه بعد ذلك إلى الطماطم.

4 أزيلي السّويقة من حبّة الفليفلة واغسليها بالماء البارد. قطّعيها أصابع ثم مكعّبات صغيرة وأضيفيها إلى مزيج الطماطم والثوم. أضيفي الملح والفلفل إلى مزيج المقلاة وأضيفي الحبق والصعتر ومسحوق الفلفل الحرّيف واتركي المقلاة 5 دقائق على النار.

5 قطّعي حبات الزيتون وأضيفيها إلى الخضار. قلّبي قطع اللحم مع الخضار في دهن المقلاة على نار هادئة.

6 وزّعي دوائر اللحم مع الخضار في طبقين ساخنين.

7 قدّمي طبق اللحم مع البطاطا المقلية قطعاً كاملة وسلطة الخضار.

- الحريرات للشخص الواحد: 430 kcal/1800 kj.
- 30 غ بروتين، 33 غ دهن، 7 غ كربوهيدرات.



لحم العجل (ستيك) مع صلصة الفطر بالكريما

إختاري أي نوع من الفطر تفضّلين.

المقادير لشخصين

100 غ من الفطر، ملعقتا طعام من الزيت، **قطعتان من** لحم العجل (**180** غ كلّ قطعة)، **ملح، فلفل أسود،** فصّان من الثوم، **200** غ من الكريما، **رشّة جوز طيب،** $^1/_2$ حزمة من الثوم المعمّر.

- **الوقت اللازم للتحضير: 20 دقيقة.**

1 إغسلي حبّات الفطر بالماء البارد ثم جفّفيها وأزيلي سويقاتها وقطّعيها قطعاً رفيعة.

2 سخّني الزيت في المقلاة واقلي اللحم دقيقتين لكل جهة. رشّي الملح والفلفل فوق اللحم. اسكبي اللحم في طبق. غطّي الطبق وضعيه جانباً.

3 إقلي قطع الفطر في دهن المقلاة على نار حامية حتّى تتشرّبه كله.

4 قشّري الثوم وافرميه في آلة الفرم الخاصّة، ثمّ وزّعيه فوق قطع الفطر واقليها بسرعة.

5 صبّي الكريما فوق قطع الفطر واقليها 3 دقائق على نار متوسّطة. رشّي الملح والفلفل وجوز الطّيب حسب ذوقك.

6 أعيدي اللحم إلى المقلاة وسخّنيه.

7 إغسلي الثوم المعمّر بالماء البارد ثمّ جفّفيه وافرميه. صبّي الكريما فوقه قبل تقديم الطبق مباشرة. وزّعي المزيج في طبقين ساخنين.

8 قدّمي الطبق مع لفائف المعكرونة والهندباء أو سلطة الشُمار.

- الحريرات للشخص الواحد: 570 kcal/2400 kj.
- 41 غ بروتين، 43 غ دهن، 5 غ كربوهيدرات.

لحم العجل (ستيك) مع صلصة الفطر بالكريما



شرائح العجل (ستيك) مع صلصة الكريما

طبق غنيّ بالفيتامينات ووجبة كاملة لعائلتك.

المقادير لشخصين

قطعتان من البصل الأخضر، ملعقة طعام من الزّبدة الطّرية، قطعتان من لحم العجل (180 غ كلّ قطعة)، ملح، فلفل أسود، رشّة كراويا، ملعقتا طعام من الكريما الطازجة.

- **الوقت اللازم للتحضير: 20 دقيقة.**

1 إغسلي البصل الأخضر بالماء البارد وقطّعي الجزء الأخضر منه وافرميه حلقات صغيرة. أمّا الجزء الأبيض فقطّعيه قطعاً بالطول (كما في صورة ص 13).

2 سخّني الزبدة في المقلاة واقلي قطعتَي اللحم حوالى 3 دقائق لكل جهة استخدمي المبسط لذلك. إقلي البصل الأخضر المفروم في المقلاة بسرعة حتّى يحمرّ لونه قليلاً، رشّي الملح والفلفل والكراويا على اللحم. إسكبي اللحم في طبق وضعيه جانباً.

3 صبّي الكريما في المقلاة واتركيها فيها حوالى 3 دقائق على نار هادئة.

4 رشّي الملح والفلفل والكراويا في المقلاة فوق الكريما. ضعي من جديد قطع اللحم في المقلاة واقليها مع صلصة الكريما. أخيراً وزّعي البصل الأخضر المفروم في المقلاة مع الكريما.

5 وزّعي اللحم في طبقين وزيّنيهما بالبصل الأخضر المفروم.

6 قدّمي البطاطا المسلوقة وسلطة الفجل والثوم المعمّر مع الطبق.

- الحريرات للشخص الواحد: 430 kcal/1800 kj.
- 38 غ بروتين، 31 غ دهن، غرام واحد من الكربوهيدرات.



فيليه البقر مع الأعشاب

أكثري من الأعشاب مع هذا الطبق فهي تضفي عليه نكهة خاصة.

المقادير لشخصين:

قطعتان مستديرتان متوسّطتان من مخ البقر (مأخوذتان من العظم)، $^{1}/_{2}$ حزمة من الأعشاب (تختارينها بنفسك كالصّعتر أو المريميّة أو البقدونس أو المردكوش..)، ملعقة طعام من فتات الخبز، ملح، فلفل أسود، فصّ ثوم، شريحتان من لحم البقر (من الفخذ، كل قطعة 180 غ)، ملعقتا طعام من الزبدة الطرية.

● **الوقت اللازم للتحضير: 55 دقيقة.**

1 أنقعي لحم العظم في الماء البارد حوالى 30 دقيقة (ص 19/18).

2 إغسلي الأعشاب بالماء البارد، جفّفيها ثم إفرميها في وعاء.

3 إكبسي المخ خارج العظم، إغسليه ثم ضعيه في الوعاء مع الأعشاب (ص 19/18). إهرسي مزيج اللحم بالشوكة واكبسيه جيداً وأضيفي فتات الخبز والملح والفلفل.

4 إقدحي الفرن بدرجة 250 فهرنهايت.

5 قشري الثوم وافرميه في آلة الفرم الخاصة ثم أضيفيه إلى وعاء الأعشاب. إدعكي المزيج جيداً حتى يصبح ذو قوام عجينيّ.

6 أزيلي معظم الدهن من جوانب قطعتي اللحم (الفخذ) حتى لا تلتصقا عند قليهما.

7 سخّني الزبدة في مقلاة واقلي قطعتَي اللحم على نار قوية بمعدّل دقيقة إلى ثلاث دقائق من كل جهة (ص 19/18) ثم رشّي الملح والفلفل.

8 ضعي اللحم مع دهنه في طبق فرن مقاوم للحرارة ثم مدّي عجينة اللحم فوقها. أدخلي الطّبق إلى الفرن حوالى 6 دقائق حتّى يحمرّ لون اللحم.

9 قدّمي سلطة الشُمار والخبز الإفرنجي الطويل (باغيت) مع هذا الطبق.

● الحريرات للشخص الواحد: 760 kcal/3200 kj.

● 30 غ بروتين، 62 غ دهن، 8 غ كربوهيدرات.

فيليه البقر مع الأعشاب



دوائر اللحم مع صلصة اللّيمون

تضفي صلصة اللّيمون على هذا الطبق شعوراً بالإنتعاش.

المقادير لشخصين:

ليمونتان حامضتان غير مقشّرتين، ملح، فلفل أبيض، 60 غ من الزبدة، 4-6 قطع لحم عجل (50-75 غ كل قطعة)، رشّة من الفلفل الأحمر الحرّيف، عرقان من البلسان.

- **الوقت اللازم للتحضير: 30 دقيقة.**

1 إغسلي ليمونة واحدة جيّداً بالماء الساخن، ثم جفّفيها وابشريها لتحصلي على ملعقتَي شاي من البَشر. قطّعي الليمونة نصفين واعصريها (ص 35/34). قطّعي الليمونة الثانية بشكل تحصلين فيه على 4 شرائح رقيقة للتزيين. إحفظي هذه الشرائح جانباً واعصري باقي الليمونة.

2 أخلطي بشر الليمون وملعقة طعام من عصير الليمون ورشّة من الملح والفلفل مع 50 غ زبدة (ص 35/34). إكبسي مزيج الزبدة باللّيمون في آلة الكبس الخاصة بالآيس كريم لتشكلي منها دوائر ثم ضعيها في الثلاجة.

3 ضعي باقي الزبدة في مقلاة وسخّنيها ثم إقلي دوائر اللحم حوالى ثلاث دقائق من كل جهة. رشّي الملح والفلفل الحرّيف والفلفل الأبيض فوق اللحم. بعد ذلك، إسكبي اللحم في طبق، غطّي الطبق واتركيه جانباً.

4 اسكبي باقي عصير الليمون في المقلاة واتركيه يغلي على النار حتّى يتقلّص إلى نصفه. أضيفي الملح والفلفل الأبيض والفلفل الحرّيف إلى دهن المقلاة (أو الصلصة).

5 إغسلي البلسان بالماء البارد ثم جفّفيه. إنزعي الوريقات واحفظي بعضها للتزيين وافرمي الوريقات الأخرى.

6 ضعي وريقات البلسان المفرومة في المقلاة، ثمّ ضعي قطع اللحم من جديد فيها مع صلصة اللّيمون وسخّنيها.

7 وزّعي دوائر اللحم في طبقين ساخنين وصبّي الصلصة فوقها. ضعي شرائح الليمون فوق الدوائر، ثم ضعي فوقها قطع زبدة الليمون. وزّعي باقي الزبدة في الطبق. زيّني كل طبق بوريقات البلسان.

8 قدّمي فطيرة البطاطا المشوية مع أصابع الجزر المغمّسة بالزبدة مع هذا الطبق.

- الحريرات للشخص الواحد: 550 kcal/2300 kj.
- 20 غ بروتين، 43 غ دهن، 9 غ كربوهيدرات.

دوائر اللحم مع صلصة اللّيمون



الإرشادات خطوة بخطوة

شرائح اللحم وطرق قليها

1 ضعي اللحم في مقلاة واقليها دقيقة واحدة لكل جهة حتى تحصلين على طبقة رقيقة محمّصة من الخارج مع بقاء اللحم نيئاً من داخله.

2 إقلي اللحم كما في رقم 1 ولكن دقيقتين لكل جهة. حتى تحصلي على طبقة محمّصة أكثر من الخارج مع بقاء اللحم نيئاً من داخله نوعاً ما.

3 إقلي اللحم كما في رقم 1 ولكن حوالى ثلاث دقائق حتى تحصلين على طبقة محمّصة بكاملها من الخارج مع تحوّل لون اللحم إلى زهري من الداخل. وإذا أردتي قلي اللحم جيداً، أتركيه 5 دقائق في المقلاة.

حشو قطع اللحم

1 شقّي قطعة اللحم بسكين حادّ بالطول بشكل تحصلين فيه على جيب.

2 اسكبي الحشوة بملعقة صغيرة في الجيب ولا تملئي الجيب كثيراً حتى لا ينسكب اللحم خارجاً عند قليه.

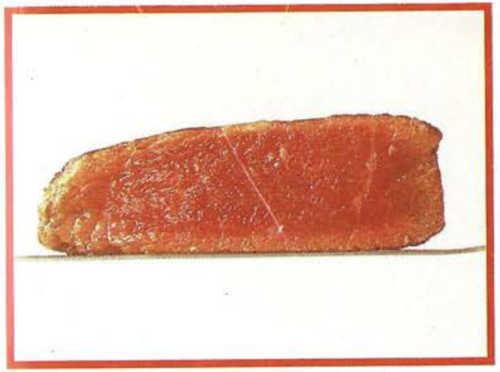
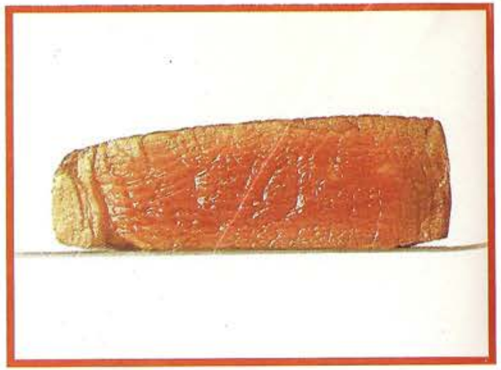
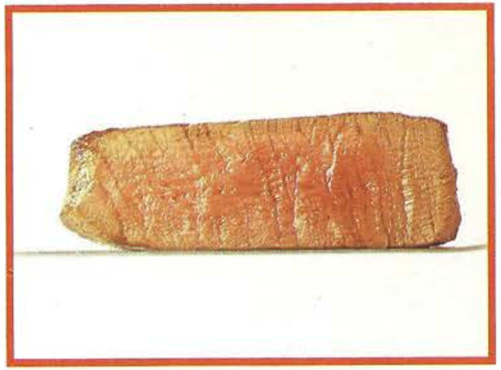
3 أقفلي فتحة جيب اللحم بالإبرة والخيط الخاصّ بالمطبخ ويمكنك بدلاً استعمال عيدان الخيزران الصغيرة.

طريقة تحضير مخّ العظم

1 ضعي العظام في وعاء من الماء المثلّج حتى يجمد المخ داخلها فيسهل إخراجه منها.

2 إكبسي المخ بأصابعك خارج العظام، ثم إغسليه بالماء البارد لتتأكدي من عدم وجود نثرات من العظام عليها.

3 إهرسي مخ العظم بالشوكة في طبق.


1

2

3

1

2

3

1

2

3

شرائح لحم العجل (ستيك) مع الخردل

طبق لذيذ يجمع بين طراوة اللحم وطبقة الخردل المحمّصة.

المقادير لشخصين:

3 ملاعق طعام من حبوب الخردل، ملعقة طعام من اللوز (مكسّرات)، ملعقتا طعام من الزبدة الطرية، ملعقة شاي من الفلفل الأحمر الحرّيف، شريحتان من لحم العجل (180 غ كل قطعة)، ملعقة شاي زبدة جامدة.

- **الوقت اللازم للتحضير: 25 دقيقة.**

1 أخلطي الخردل واللّوز في وعاء صغير. رشّي الفلفل الحرّيف فوق المزيج.

2 أقدحي الفرن بدرجة 250 فهرنهايت.

3 أزيلي معظم الدهن من جوانب شريحتَي اللحم حتى لا يلتصقا ويتقلّصا عند القلي.

4 سخّني الزبدة الطرية في مقلاة واقلي شريحتَي اللحم بين دقيقة وثلاث دقائق لكل جهة حسب الرغبة (ص 19/18) على نار قوية. بعد ذلك، رشّي الملح والفلفل فوقهما.

5 ضعي شريحتَي اللحم في طبق فرن مقاوم للحرارة وادهني كلّ شريحة بطبقة من مزيج الخردل ثم وزّعي عليها الزبدة.

6 إجعلي الطبق في وسط الفرن واخبزيه بين 3 و5 دقائق حتى يحمرّ لونه وينضج. قدّميه ساخناً فوراً بعد إخراجه من الفرن.

7 قدّمي مع هذا الطبق سلطة البطاطا والخيار مع صلصة اللّبن الزبادي.

- الحريرات للشخص الواحد: 600 kcal/2500 kj.
- 41 غ بروتين، 48 غ دهن، 3 غ كربوهيدرات.

شرائح لحم العجل (ستيك) مع الخردل



سابايون العجل

طبق مميز لذيذ من المانيا.

المقادير لشخصين

صفار بيضتين، ملح، فلفل أبيض، رشّة جوز الطيب، **1/8** ليتر ($^1/_2$ كوب) من مرق لحم البقر الخفيف، $^1/_2$ حزمة من البقدونس، ملعقتا طعام من الزّبدة الطرية، **4** قطع مستديرة من لحم العجل (**100** غ كل قطعة).

● **الوقت اللازم للتحضير: 25 دقيقة.**

1 صبّي صفار البيض في وعاء من الفولاذ. رشّي الملح والفلفل ثم جوز الطيب فوقه واخلطي المقادير. أتركي الوعاء في وعاء آخر من الماء الفاتر واخفقي بواسطة خلاط يدوي المزيج حتى ينتفخ.

2 صبّي مرق اللحم بشكل خيط رفيع في الوعاء واخلطي المزيج حتى يصبح قشديّ القوام.

3 إغسلي البقدونس، جفّفيه وافرميه فرماً ناعماً بعد إزالة السويقات الطويلة منه، ثم إمزجيه مع صلصة المرق.

4 سخّني الزبدة الطرية في مقلاة واقلي قطع اللحم بين دقيقتين وثلاث دقائق على كل جهة. رشّي الملح والفلفل على قطع اللحم، ثم وزّعيها في طبقين ساخنين وقدّميها مع الصلصة الجاهزة.

5 قدّمي بوريه البطاطا أو أقراص البطاطا المشوية مع هذا الطبق.

● الحريرات للشخص الواحد: 550 kcal/2300 kj.

● 45 غ بروتين، 29 غ دهن، 10 غ كربوهيدرات.

سابايون العجل



شرائح البقر (ستيك) مع زبدة السّمسم والثوم

يمكنك تقديم هذه الزبدة اللذيذة مع قطع الستيك المشوية أو المقلية.

المقادير لشخصين:

ملعقة طعام بزر السّمسم، فصّان من الثوم، ملح، فلفل أبيض، رشّة من الفلفل الأحمر الحرّيف، 50 غ من الزبدة الطرية، شريحتان لحم بقر (180 غ كل قطعة)، ملعقتا طعام من الزيت، بعض أوراق البقدونس الإفرنجي.

- **الوقت اللازم للتحضير: 20 دقيقة.**

1 ضعي بزر السّمسم في جرن هاون صغير. قشّري الثوم وافرميه في آلة الفرم الخاصة. إهرسي السّمسم واخلطيه مع الثوم. ويمكنك استعمال آلة الفرم الكهربائية بدلاً من جرن الهاون.

2 أضيفي الملح والفلفل الأبيض والفلفل الحرّيف إلى المزيج. أضيفي الزبدة الطرية وادعكيها مع المزيج. اضيفي زبدة السّمسم والثوم إلى وعاء. ضعي الوعاء في الثلاجة حتى تجمد الزبدة نوعاً ما (لا تتركيها تجمد كثيراً).

3 أزيلي معظم الدهن عن جوانب شرائح اللحم حتى لا يلتصق اللحم بعضه على بعض.

4 سخّني الزيت في مقلاة. إقلي شريحتَي اللحم (الستيك) بين دقيقة وثلاث دقائق من كل جهة (حسب الذوق). رشّي الملح والفلفل فوق شريحتَي اللحم واتركيها 5 دقائق لتتشرّب المرق والتوابل.

5 وزّعي اللحم ومزيج الزبدة في طبقين. زيّني الطبقين بأوراق البقدونس الإفرنجي.

6 يمكنك تقديم أقراص البطاطا المشوية واللّبن الزّبادي بالأعشاب وسلطة الفلفل الأحمر والطماطم والهندباء مع هذا الطبق.

- الحريرات للشخص الواحد: 640 kcal/2700 kj.
- 39 غ بروتين، 52 غ دهن، غرامار كربوهيدرات.



شرائح البقر (ستيك) مع حشوة الفطر

حشوة لذيذة جديدة مغذّية.

المقادير لشخصين:

200 غ من حبّات الفطر، ملعقة طعام من عصير الليمون الحامض، ملعقة طعام من الزبدة، حزمة بقدونس، 40 غ نقانق كبد (مقطّعة)، ملعقتا شاي من فتات الخبز، ملح، فلفل أسود، رشّة جوز طيب، قطعتان من لحم البقر (200 غ كل قطعة)، ملعقتا طعام من الزبدة الطرية.

● **الوقت اللازم للتحضير: 40 دقيقة.**

1 إغسلي حبات الفطر ونشّفيها. قطّعي 6 حبات منها واخلطيها مع عصير الليمون الحامض. أما باقي الحبّات فقطّعيها قطعاً كبيرة (حسب الذوق) واخلطيها مع باقي عصير الليمون واتركيها تتشرّبه جانباً (ص 35/34).

2 ذوّبي الزبدة في مقلاة واقلي حبات الفطر الأولى المقطّعة حتى تتشرّب الزبدة جيداً.

3 إغسلي البقدونس بالماء البارد، جفّفيه واتركي بعضاً منه جانباً للتزيين وافرمي الباقي ناعماً.

4 أخلطي قطع النقانق وحبات الفطر المقلية مع ملعقة طعام من البقدونس المفروم وفتات الخبز معاً. أضيفي الملح والفلفل وجوز الطيب إلى هذه المقادير واخلطيها.

5 إفتحي جيباً في كل قطعة لحم بسكّين حاد (ص 19/18). وزّعي الحشوة بالتساوي بين القطعتين واقفلي الجيب بعيدان خيزران خاصة بالمطبخ.

6 سخّني الزبدة الطرية في مقلاة واقلي قطعتَي الستيك المحشوّتين مع حبات الفطر النّيئة المنقوعة بالحامض. إقلي اللحم والفطر حوالى 10 دقائق. إقلبي اللحم على الجهة الأخرى ورشّي الملح والفلفل فوقه. أخلطي البقدونس المفروم الذي وضعتيه جانباً مع الفطر قبيل انتهاء القلي.

7 وزّعي قطعتَي اللحم (الستيك) المحشوّتين بالتّساوي في طبقين وزيّنيهما بعروق البقدونس.

8 يمكنك تقديم أقراص البطاطا المقليّة أو المشوية أو الخبز الإفرنجي الساخن (باغيت) مع هذا الطبق.

● الحريرات للشخص الواحد: 570 kcal/2400 kj.

● 48 غ بروتين، 41 غ دهن، 5 غ كربوهيدرات.



فيليه البقر مع صلصة الكاري واللّوز

صلصة لذيذة غريبة الطّعم.

المقادير لشخصين:

ملعقتا طعام من الزبدة الطرية، قطعتان من فيليه البقر (180 غ كل قطعة)، ملح، فلفل أبيض، رشّة من الكراويا، ملعقة طعام من اللوز المبشور، ملعقتا شاي من مسحوق الكاري، ملعقتا شاي من الزبيب، 1/8 ليتر ($^1/_2$ كوب) من مرق لحم البقر، ملعقتا طعام من الكريما الطازجة، ملعقة طعام من عصير الليمون الحامض، قليل من البقدونس (أو النّعناع).

- **الوقت اللازم للتحضير: 20 دقيقة.**

1 سخّني الزبدة الطرية في مقلاة واقلي قطعتَي الفيليه بين دقيقة وثلاث دقائق لكلّ جهة (حسب الذوق) (ص 19/18) على نار قوية. رشّي الملح والفلفل فوق قطعتَي الفيليه ثمّ رشّي الكراويا. إرفعي المقلاة عن النار وضعي الفيليه في طبق جانباً.

2 أضيفي اللوز المبشور ومسحوق الكاري إلى المقلاة وقلّبي المزيج دقيقة واحدة. أضيفي الزّبيب ومرق اللحم ثم الكريما الطازجة وقلّبي المزيج على النار ثلاث دقائق حتى تتكثّف الصلصة. رشّي الملح والفلفل والكراويا ثمّ صبّي عصير الليمون.

3 إغسلي البقدونس أو النعناع وجفّفيه. أزيلي السويقات الطويلة. ضعي القليل منه جانباً للزينة وافرمي الباقي واخلطيه مع الصلصة.

4 أعيدي قطعتَي الفيليه إلى المقلاة وسخّنيهما في مرق المقلاة.

5 وزّعي قطعتَي الفيليه مع صلصة الكاري واللّوز في طبقين ساخنين. زيّنيهما بأوراق النعناع أو البقدونس.

- الحريرات للشخص الواحد: 550 kcal/2300 kj.
- 37 غ بروتين، 42 غ دهن، 6 غ كربوهيدرات.

فيليه البقر مع صلصة الكاري واللوز



دوائر العجل مع صلصة الكريما والرّشاد

طبق لذيذ لأيام الصيف.

المقادير لشخصين:

ملعقة طعام من الزبدة الطرية، 4 قطع مستديرة من لحم العجل (80 غ كل قطعة)، ملح، فلفل أبيض، 3 ملاعق طعام من الكريما الطازجة، ملعقتا طعام من براعم الكبر الخضراء، قليل من عصير الليمون الحامض، ملعقة طعام من أوراق الرشاد.

- **الوقت اللازم للتحضير: 20 دقيقة.**

1 سخّني الزبدة الطرية في مقلاة واقلي قطع اللحم بين دقيقتين وثلاث دقائق من كل جهة على نار قوية. رشّي الملح والفلفل فوق قطع اللحم المقلية، ثم رتّبيها في طبق واتركيها جانباً.

2 أخفقي الكريما بخلاّط اليد حتى تتكثّف وصبّيها في المقلاة حتى تتكثّف بمقدار الثلث (والأمر يتطلّب بين 3 و5 دقائق).

3 إغسلي براعم الكبر وجفّفيها. أخلطيها مع السلطة وأضيفي إليها الملح والفلفل وعصير الليمون.

4 أعيدي قطع اللحم إلى المقلاة وسخّنيها في مرقها.

5 وزّعي قطع اللحم مع صلصة الكريما في طبقين ساخنين ورشّي الرشاد فوق الصلصة.

6 يمكنك تقديم لفائف المعكرونة المسطّحة مع هذا الطبق. إختاري الخضراء منها، فهي تضفي رونقاً على الطّبق. لا تنسي السلطة، كسلطة الخس والهندباء.

- الحريرات للشخص الواحد: 400 kcal/1700 kj.
- 34 غ بروتين، 24 غ دهن، 3 غ كربوهيدرات.

دوائر العجل مع صلصة الكريما والرّشاد



فيليه البقر مع صلصة البرتقال

يضفي البرتقال نكهة مختلفة على الفيليه الطري.

المقادير لشخصين:

حبّتان من البرتقال غير مقشّرتين (**250 غ البرتقالة**)، **ملعقة طعام من الزبدة الطرية، قطعتان من فيليه البقر (180 غ كل قطعة)، ملح، فلفل أبيض، ربع كوب من** عصير البرتقال، **ملعقة شاي من دقيق ذرة، رشّة جوز** طيب.

- **الوقت اللازم للتحضير: 25 دقيقة.**

1 إغسلي حبّة برتقال واحدة بالماء الفاتر وجفّفيها قشّري نصفها قشوراً رقيقة (ص 35/34) بواسطة سكّين خاص.

2 إبشري قشر نصف البرتقالة قشوراً رقيقة جداً (ص 35/34). ثم إغسلي هذه القشور بالماء قبيل طبخها وجفّفيها.

3 قطّعي نصف البرتقالة أرباعاً. أما النصف الثاني منها غير المقشّر فاْجعليه شرائح سميكة من $^1/_2$ سنتم، ثم قطّعي هذه الشرائح بدورها أصابع رقيقة واتركيها جانباً. إعصري البرتقالة الثانية غير المقشّرة مع نصف البرتقالة الأولى التي وضعتيها جانباً.

4 سخّني الزبدة الطرية في المقلاة واقلي شريحتَي الفيليه على نار قوية بين دقيقة وثلاث دقائق لكلّ جهة حسب الذوق (ص 19/ 18). رشّي الملح والفلفل على قطع الفيليه، ثمّ رتّبيها في طبق وضعيها جانباً.

5 صفّي المرق من المقلاة واخلطيه مع عصير البرتقال ودقيق الذّرة، ثم أعيدي المزيج إلى المقلاة ثانية. إخلطيه بالخلّاط اليدوي على النار لمدة 5 دقائق حتى يتقلّص إلى مقدار الثلث. أضيفي الملح والفلفل وجوز الطيب إلى الصلصة الآن بعد أن أصبحت قشديّة القوام خفيفة.

6 أعيدي قطعتَي الفيليه إلى المقلاة وسخّنيهما مع الصلصة.

7 وزّعي قطعتَي الفيليه في طبقين ساخنين مع صلصة البرتقال وزيّني كل طبق بشرائح البرتقال وأيضاً بأصابع قشر البرتقال الرفيعة.

8 قدّمي أقراص البطاطا المشوية وقطع البروكولي المغمّسة بالزبدة مع هذا الطبق.

- الحريرات للشخص الواحد: 360 kcal/1500 kj.
- 36 غ بروتين، 18 غ دهن، 15 غ كربوهيدرات

فيليه البقر مع صلصة البرتقال



الإرشادات خطوة بخطوة

زبدة الليمون

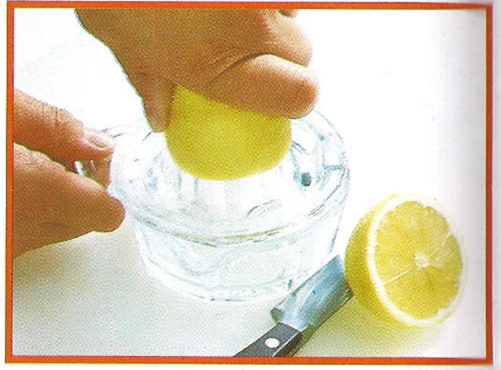
1 إغسلي حبّة الليمون الحامض غير المقشّرة بالماء الساخن وجفّفيها. إبشري قشر الليمونة بآلة البشر الخاصة.

2 إقطعي الليمونة نصفين واعصريها.

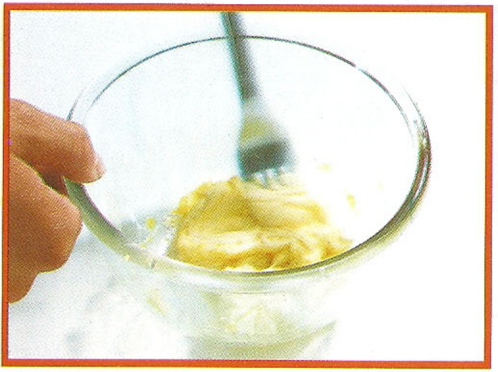
3 أخلطي الزّبدة الطرية وبشر الليمون وملعقة طعام من عصير الليمون في وعاء.



1



2



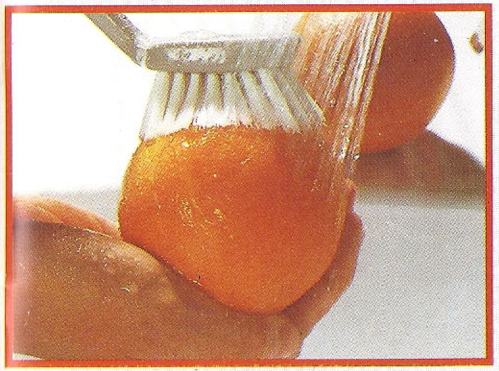
3

تقطيع قشر البرتقال أصابع رقيقة

1 إغسلي البرتقالة غير المقشّرة بالماء الفاتر وجفّفيها.

2 قشّري البرتقالة بسكّين حاد أو بآلة تقشير أخرى مع المحافظة على اللبّ البيضاء.

3 قطّعي الآن قشور البرتقال أصابع رقيقة جداً.



1



2



3

تحضير الفطر

1 نظّفي حبات الفطر بمنشفة مطبخ ورقيّة واغسليها بسرعة إذا اقتضى الأمر.

2 قطّعي حبّات الفطر (بآلة تقطيع خاصة كتلك المستعملة لتقطيع الثلج). قطّعيها بالحجم الذي تريه مناسباً.

3 إنقعي قطع الفطر مع عصير الليمون الحامض.



